

జగద్గురు పీఠము

స్వస్థత చేకూర్చుటకు ధ్యానము

సాధన

ఆకాశ నీలము రంగు పుస్తకమును దగ్గర ఉంచుకొని, రోగి యొక్క పేరు, దినము, మరియు వ్యాధి యొక్క వివరములు వ్రాసుకొనవలెను. ఎప్పుడైనా మనకు తెలియని వారైనప్పటికిని, ఎవరైనా ఎదైనా అనారోగ్యముతో ఉన్నట్లు తెలిసినచో, ఆ వివరముము వెంటనే వ్రాసి పెట్టుకొనవలెను. కనుక ఈ ధ్యానము చేయువారు తప్పక ఒక పుస్తకమును దగ్గర ఉంచుకొనవలెను.

- 1.శరీరమును, పరిసరములను శుచిగా ఉంచుకొని, ప్రతిదినము రాత్రి నిద్రపోవుటకు ముందు ఈ ప్రార్థనను అర్చన చేయవలెను.
- 2.నిద్రా సమయమున గదిలో ఒక అగరువత్తి వెలిగించుకొని, తక్కువ వెలుతురు గల దీపమును ఉంచుకొనవలెను.
- 3.ఆ రోజున మనకు తారసపడిన వ్యాధిగ్రస్తులను మానసికముగా తలచుకొని, వారి స్వస్థత కొరకు ఈ ప్రార్థనను రాత్రి సమయమున చెప్పవలెను.
- 4.మనలను మాస్టరుగారికి సమర్పణ చేసుకొని, నిద్రలోనికి పోవు సమయమున నేను నా భౌతిక “ దేహము నుండి, లింగ దేహము నుండి, ఇంద్రియములనుండి, మనస్సు నుండి వెనుకకు మరలి విశ్వాత్మతో అనుసంధానము చెందుచున్నాను.అని ఉచ్చరించవలెను ”
- 5.సాధ్యమైనంతవరకు అస్వస్థతతో బాధపడువారిని కలసి వచ్చుచుండవలెనుకాలానుకూలత .
.కలిగినపుడు అటువంటి వారిని కలవటానికి నిరాకరించరాదు

ప్రతి వ్యాధిగ్రస్తునికి వారానికొకసారి తప్పక ఈ స్వస్థత ధ్యానము చేయవలెను. గురువారము కాని, ఏకాదశి రోజున కాని చేయవచ్చును.

లఘు ప్రార్థనగా మాస్టరుగారికి ప్రార్థన చేసి, తరువాత రోగికి స్వస్థత చేకూరవలెనని మాస్టరుగారిని ప్రార్థించవలెను.

స్వస్థత ధ్యానము - పూర్తి పాఠము

మాస్టరుగారికి ప్రార్థన

Master please let us receive the influx of Thy Plenty of prana into our systems,
so that we may resist disease, decay and death,
realise the Highest Truth, the Pure Love and the Bliss of Existence
and serve humanity according to Thy Plan.

Master CVV Namaskarams

రోగి కొరకు ప్రార్థన

Master please rectify and develop the system of the patients
to whom I (we) offer the prayer.

“ఓం నమో నారాయణాయ” మంత్ర ధ్యానము (5 సార్లు)

మనచుట్టూ ఒక నీలి గోళమును నిర్మించుకొనవలెను			
	పైనుండి క్రిందకు	12 సార్లు	పైనుండి క్రిందకు
౧ కనుబొమ్మలు, తల పై భాగము			
౨ కనుబొమ్మలు, దవడ ముందు భాగం వరకు			
II మెడ, గొంతుక, భుజములు, చేతులు			
౩ శ్వాస నాళము, అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు, గుండె			
౪ ఉదరవితానము			

☿	పొట్ట నుండి బొడ్డువరకు			
♈	బొడ్డు, మణిపూరకము			
♊	పొట్ట క్రింది భాగము, మర్మావయములు			
♋	కటి వలయము, తొడలు నుండి మోకాళ్ళవరకు			
♌	మోకాళ్ళు			
♍	పిక్కలు, చీలమండలు			
♎	పాదములు			
		12 సార్లు	క్రింది నుండి పైకి	12 సార్లు
		మొత్తము 36 సార్లు		
ఈ క్రింద చెప్పినవి హృదయ పద్మము నుండి మొదలు పెట్టవలెను:		పైనుండి క్రిందకు	8 సార్లు	పైనుండి క్రిందకు
హృదయ పద్మము హృదయము మరియు విశుద్ధి కేంద్రముల) (మధ్య		↓	↑	↓
సహస్రార కేంద్రము				

ఆజ్ఞా కేంద్రము			
విశుద్ధి కేంద్రము			
హృదయ కేంద్రము			
మణిపూర కేంద్రము			
స్వాధీస్థాన కేంద్రము			
మూలాధార కేంద్రము			
	8 సార్లు	క్రింది నుండి పైకి	8 సార్లు
	మొత్తము కలిపి 24 సార్లు		
కుడి మరియు ఎడమ కన్ను	ప్రతిదానికి 1 సారి	7 సార్లు	
కుడి మరియు ఎడమ చెవి	ప్రతిదానికి 1 సారి		
కుడి మరియు ఎడమ నాసిక	ప్రతిదానికి 1 సారి		
నోరు	1 సారి		

కుడి భుజము మణికట్టువరకు	1 సారి		
5 వేళ్ళు (బొటన వ్రేలు నుండి మొదలు)	ప్రతిదానికి 1 సారి	6 సార్లు	
ఎడమ భుజము మణికట్టు వరకు	1 సారి		
5 వేళ్ళు (బొటన వ్రేలు నుండి మొదలు)	ప్రతిదానికి 1 సారి	6 సార్లు	
కుడి కాలు చీలమండ వరకు మరియు 5 వేళ్ళు	ప్రతిదానికి 1 సారి	6 సార్లు	
ఎడమ కాలు చీలమండ వరకు మరియు 5 వేళ్ళు	ప్రతిదానికి 1 సారి	6 సార్లు	
పంచభూతములు అగ్ని), నీరు, భూమి, గాలి, ఆకాశము(	ప్రతిదానికి 1 సారి	5 సార్లు	
పంచ జ్ఞానేంద్రియములు కన్ను),చెవి,ముక్కు,నోరు,చర్మము(	ప్రతిదానికి 1 సారి	5 సార్లు	
పంచ కర్మేంద్రియములు చేతులు), కాళ్ళు, నాలుక, మలద్వారము, మూత్రద్వారము(	ప్రతిదానికి 1 సారి	5 సార్లు	
పంచేంద్రియములు చూచుట), వినుట, వాసన చూచుట, రుచి, స్పర్శ(	ప్రతిదానికి 1 సారి	5 సార్లు	

చతుర్వ్యహములు (ఉండుట, ఎరుక కలిగి ఉండుట, భావన కలిగి ఉండుట, క్రియ యందు ఉండుట)	ప్రతిదానికి 1 సారి	4 సార్లు	
హృదయ పద్మము నందు	4 సార్లు	4 సార్లు	
ఓం నమో నారాయణాయ మంత్ర జపము మొత్తము		124 సార్లు	

శాంతి మరియు స్వస్థత ప్రార్థన

[Download/వినండి ఓం తచ్చం యో మంత్రము \(MP3, 781 KB\)](#)

ఓం తచ్చం యోరావణీమహే
గాతుం యజ్ఞాయ గాతుం యజ్ఞపతయే
దైవీ స్వస్తిరస్తు నః స్వస్తిర్మానుషేభ్యః
ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజమ్
శం నో అస్తు ద్విపదే
శం చతుష్పదే
ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

వివరణ:

ఓ పరమాత్మా! యజ్ఞ కార్యములలో యజ్ఞపతివైన నీ దివ్య వైభవమును కీర్తించగలిగేటట్లు, మాకు సంప్రాప్తించిన కష్టనష్టములు తొలగిపోయేటట్లు చేయమని ప్రార్థించుచున్నాము. సర్వుల క్షేమమును

కాంక్షీస్తూ నిన్ను ప్రార్థిస్తున్నాము. ద్విపదులైన మానవులందరూ సుఖ, శాంతులతో జీవించుదురు గాక!
చతుష్పాదులైన మా పశువులు క్షేమంగా ఉండుగాక! మాకు అదిభౌతిక, అధిదైవిక, అధ్యాత్మిక తాపత్రయ
శాంతి లభించుగాక!

http://worldteachertrust.org/te/web/meditation/healing_meditation